

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена
Завтрак*		№3 стр 96	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/30	45	
		№185стр195	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150/5	155	
		№ 397	Какао с молоком 150**	150	
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20	
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100	
Обед*		№41стр 111	Салат из моркови с сахаром 30	30	
		№82стр133	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150	
			Капуста тушеная с цыплятами 150	150	
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150	
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	
Полдник*			Кекс Йогуртный* 50	50	
		№123	Чай с сахаром 150**	150	
Ужин*		№256стр240	Котлеты рыбные любительские 50	50	
		№168стр184	Каша вязкая пшенная 110	110	
		№346стр257	Компот из мандаринов 150	150	
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30	
		№338стр253	Яблоко свежее порционно 95	95	

ВСЕГО: 151,00

День 16.02.2022

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
234,75	6,80	6,81	35,35
185,26	3,76	7,91	24,66
82,00	3,15	2,72	11,22
31,50	2,54	2,30	0,14
51,00	2,90	2,50	4,20
15,70	0,37	0,03	2,90
62,85	1,61	1,70	10,29
154,80	9,66	7,88	11,30
57,85	0,51	0,21	13,48
80,40	3,08	0,56	15,08
139,00	2,35	1,18	29,70
25,25	0,04	0,01	6,25
70,00	6,84	2,31	5,43
112,50	3,03	3,45	17,34
102,90	0,30	0,07	25,26
65,10	2,01	0,30	13,59
42,00	0,38	0,38	9,31